

डायबिटीज़ और आपके पैरों की देखभाल करना

Diabetes and looking after your
feet - Hindi



DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES

विषय सूची

मुझे जोखिम क्यों है?	4
आपके पैरों को कैसे जाँचें	5
आपकी वार्षिक पैर की जाँच	6
पैर संबंधी किसी गंभीर समस्या के चिह्न	7
पैर संबंधी गंभीर समस्या के अपने जोखिम को कम करना	9

डायबिटीज़ वाले लोगों को अपने पैरों में समस्याएं होने का जोखिम होता है।

इन समस्याओं में पैरों पर अल्सर (व्रण) या संक्रमण शामिल हो सकते हैं।

सबसे बुरी स्थिति में, आपके पैरों से हुई जटिलताओं के परिणाम स्वरूप पैर काटना पड़ सकता है।

डायबिटीज़ की वजह से यूके में हर घंटे एक एम्प्यूटेशन होता है।

इसलिए, जब आपको डायबिटीज़ हो तो आपके पैरों की देखभाल करना महत्वपूर्ण है।

आपके पैरों की देखभाल करना बड़ा काम लग सकता है, लेकिन पैरों की नियमित रूप से देखभाल कर के इन समस्याओं से बचा जा सकता है।

यह पत्रिका समझाएगी कि पैरों में समस्या के जोखिम पर होने का क्या मतलब है, आपके पैरों की देखभाल कैसे करें और अगर आपको पैर संबंधी किसी समस्या के लिए सहायता की ज़रूरत हो, तो क्या करें।

मुझे जोखिम क्यों है?

अगर आपको डायबिटीज़ है तो आपको अपने पैरों में समस्याएं होने का जोखिम होता है।

यह इसलिए है क्योंकि बढ़ी हुई ब्लड शुगर (खून में शर्करा), बड़े हुए कॉलेस्ट्रॉल (खून में वसा) और उच्च रक्त चाप आपके पैर में अनुभूति को प्रभावित कर सकते हैं।

इसे पैरिफेरल न्यूरोपैथी कहते हैं। इससे आपके पैर में खून के बहाव में भी समस्या हो सकती है, जिसका मतलब है कि कटने पर या छाले या फफोले पड़ने पर वह उतना जल्दी ठीक नहीं होंगे।

जब आपको डायबिटीज़ हो, तब आपके पैरों की समस्याएं गंभीर बन सकती हैं। इसका मतलब है कि आपके पैर को हुए नुकसान को तत्काल देखभाल की ज़रूरत हो सकती है।

अगर आपको पैरों में समस्या के एक से ज्यादा लक्षण हों - पेज 8 पर वर्णित - या पहले व्रण या ऐम्ब्युटेशन हो चुका हो - तो आपको गंभीर समस्या होने की अधिक संभावना होती है।



आपके पैरों को कैसे जाँचें



अगर आपको डायबिटीज़ हो तो आपको हर रोज़ अपने पैर जाँचने चाहिए। इससे आपको किसी भी समस्या के लक्षण जल्दी दिखाई देने में मदद मिलेगी और आप उन्हें गंभीर जटिलताएं बनने से रोक पाएंगे।

अपने पैरों की जाँच करने के लिए:

- अपने जूते और मोज़े उतार दें।
- अपने दोनों पैरों को छू कर उनका तापमान जाँचें। दोनों में एक जैसा अनुभव होना चाहिए और यह ठंडे या गरम नहीं होने चाहिए।
- अपने पैरों को देखें और ध्यान दें कि त्वचा के कोई मोटे, कठोर हिस्से (घट्टे), फफोले या पपड़ी, या फिर आकार या रंग में कोई परिवर्तन तो नहीं हैं।
- पैरों की अंगुलियों के बीच रूखी या पपड़ीदार त्वचा के लिए जाँचें। अपने पैरों के नाखूनों को देख कर सुनिश्चित करें कि यह बहुत ज्यादा लंबे न हों और वह त्वचा में गढ़ नहीं रहे हैं।

अगर आपको अपने पैरों तक पहुँचने में मुश्किल हो या अगर आपकी नज़र कमज़ोर हो, तो आप अपनी मदद के लिए फर्श पर एक आईना रख कर अपने पैरों के नीचे वाले हिस्से को जाँच सकते हैं। आप परिवार के किसी सदस्य, दोस्त या देखभाल करने वाले से जाँचने में आपकी मदद करने को कह सकते हैं।

हर रोज़ अपने आप अपने पैर कैसे जाँचें इसके बारे में एक वीडियो देखने के लिए आप www.diabetes.org.uk/check-feet पर जा सकते हैं। अगर आपको अपने खुद के पैरों की जाँच करने में मुश्किल हो रही हो, तो अपनी देखभाल टीम से बात करें।

आपकी वार्षिक पैर की जाँच

आपको साल में कम से कम एक बार पैर की जाँच करानी चाहिए।

यह आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी सदस्य जैसे आपकी नर्स या पोडायट्रिस्ट द्वारा की जानी चाहिए।

आपके पैर की जाँच में, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को आपके पूरे पैर को देखना चाहिए। उन्हें सुन्नता या अनुभूति में परिवर्तन के लिए आपके पैरों का परीक्षण करना चाहिए। वे ऐसा करने के लिए एक ट्यूनिंग फोर्क का इस्तेमाल कर सकते हैं। वे आपके पैर में रक्त प्रवाह को जाँचेंगे और आपके टखने में पल्स लेंगे।

वे आपके जूतों को भी देखेंगे ताकि सुनिश्चित किया जा सके कि यह आपको कोई समस्या नहीं कर रहे हैं।

अगर आपने पिछले साल में पैरों की जाँच नहीं करवाई है, तो अपनी नर्स या GP से अपॉइंटमेंट तय करने को कहें।

गंभीर समस्या के चिह्न

पैरों की एक गंभीर समस्या के लिए तत्काल देखभाल की ज़रूरत होती है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप किसी गंभीर समस्या के कोई भी लक्षणों को यथाशीघ्र पहचान पाएं।

आपके पैरों को हर रोज़ जाँचने से आपको किसी गंभीर समस्या के लक्षणों को पहचानने में मदद मिलेगी। अगर आप इनमें से कोई परिवर्तन देखें, तो आपको आराम से बैठ जाना चाहिए और यथाशीघ्र सहायता लेनी चाहिए।

आपको इनमें से कोई भी परिवर्तन दिखाई दे तो तत्काल अपने GP से बात करें:

- झनझनाहट या सुन्न पड़ने का अनुभव
- जलन वाला दर्द
- मंद दर्द
- आपके पैरों पर सुकुमार, चमकीली त्वचा
- टांगों और पैरों से बाल चले जाना
- आपके पैरों या टांगों में अनुभूति न होना
- पैरों में सूजन
- आपके पैरों में पसीना नहीं आता
- ऐसे घाव या व्रण जो ठीक नहीं होते हैं
- आराम करते समय या चलते समय आपकी पिंडली में ऐंठन।

अगर आपको इनमें से कोई भी परिवर्तन दिखाई दे तो आराम से बैठ जाएं और तत्काल अपने डॉक्टर, पोडायट्रिस्ट या नर्स से मिलें या अपने स्थानीय A&E में जाएं:

आपके पैरों के रंग या आकार में परिवर्तन

फफोले या घाव जो आप देख सकते हैं लेकिन अनुभव नहीं कर सकते



गरम या ठंडे पैर

किसी खुले घाव से बदबू आना



डायबिटीज़ वाले किसी भी व्यक्ति से मैं कहूँगी कि वह अपने डॉक्टरों की सुने क्योंकि वे जानते हैं वे क्या कह रहे हैं। मैंने जाना है कि मैं खुद को जितना अपराजेय मानती थी उतनी हूँ नहीं।



टाइप 1 डायबिटीज़ का निदान होने के बाद जेइन ने डायबिटीज़ के कारण हुई जटिलताओं के कारण दोनों पैरों पर ऑपरेशन करवाए हैं।

आपके पैर संबंधी गंभीर समस्या के जोखिम को कम करना

आप पैरों की गंभीर समस्या विकसित होने के अपने जोखिम को कम करने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।

1 अगर आप धूम्रपान करते हैं, तो बंद करने के लिए मदद माँगें। धूम्रपान से रक्त के लिए आपके पैरों तक बहना और भी मुश्किल हो जाता है।

2 अपने पैर हर रोज़ जाँचें। अपने पैरों को जानें ताकि आप किसी भी परिवर्तन को तेज़ी से और आसानी से देख पाएं। आपके पैर जाँचने के तरीके के बारे में पेज 6 पर और जानकारी है।

3 अपने ब्लडशुगर, कॉलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर का प्रबंधन करें। अपने लक्ष्यों को पूरा करने का मतलब है कि इस बात की कम संभावना है कि आपके पैर की तंत्रिकाएं और रक्तवाहिनियाँ क्षतिग्रस्त होंगे।

4 अपने पैरों को हर रोज़ मॉइस्चराइज़ करें। इससे आपकी त्वचा बहुत रूखी होने पर फटने और संक्रमित होने से बच जाएगी। एक बिना पपर्यूम के मॉइस्चराइज़र का इस्तेमाल करें, लेकिन अपने पैरों की अंगुलियों के बीच नहीं।

5 अपने नाखून काटते वक्त सावधान रहें। अपने नाखून सीधे काटें, किनारों पर नीचे नहीं, और किन्हीं भी कोनों पर एमरी बोर्ड इस्तेमाल करें। अपने नाखून साफ करने के लिए किसी तेज़ धार वाली चीज़ जैसे कि नाखून काटने वाली कैंची की नोक का इस्तेमाल न करें। अगर आपको अपने खुद के नाखून काटना मुश्किल लग रहा है तो अपनी देखभाल टीम से मदद माँगें।

6 ब्लेड या कॉर्न प्लास्टर इस्तेमाल न करें। इन से आपकी त्वचा को नुकसान पहुँच सकता है। घट्टों (कॉर्न) के लिए सहायता की ज़रूरत हो तो अपनी देखभाल टीम से बात करें।

7 विशेषज्ञ से सलाह माँगें। आपको कोई समस्या होने का जोखिम तो नहीं है यह देखने के लिए आपको साल में कम से कम एक बार किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से अपने पैर की जाँच करानी चाहिए।

8 सुनिश्चित करें कि आपके जूते आदि ठीक से फिट बैठते हों। अगर आपके जूते या मोज़े बहुत कसे हुए या ढीले हों तो ये आपके पैरों को घिस सकते हैं और आपको फफोले हो सकते हैं। अगर आपको डायबिटीज़ हो तो फफोले गंभीर बात हैं और तेज़ी से फैल सकते हैं।

9 स्वास्थ्यप्रद, संतुलित आहार खाएं और सक्रिय रहें। आपकी देखभाल टीम आपको और स्वास्थ्यप्रद कैसे खाएं इस बारे में सलाह दे सकती है। अगर आपको पहले पैरों में समस्या हो चुकी हो या इस वक्त व्रण हो, तो अपनी देखभाल टीम से सक्रिय रहने के बारे में सलाह माँगें।

10 उपयोगी नंबर अपने आसपास रखें। जानें कि अगर आपको अपने पैरों में कोई समस्या हो, तो क्या करें और किसे कॉल करें, उदाहरणार्थ आपके GP, पैरों के विशेषज्ञ या काम के घंटों के अलावा की सेवा को।

पैरों संबंधी समस्या के बारे में कभी लापरवाह न रहें

यह जल्दी से बढ़ सकती है और जब आपको डायबिटीज़ हो, उनका यथाशीघ्र उपचार कराना बहुत महत्वपूर्ण है।

इससे भविष्य में आपका पैर कटवाने की ज़रूरत पड़ने का जोखिम कम हो जाएगा।

आपके पैरों की देखभाल करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

आप हमारी साइट पर यहाँ जा सकते हैं

www.diabetes.org.uk/your-feet

या हमारी हेल्पलाइन को **0345 123 2399**

पर सोमवार से शुक्रवार सुबह **9** बजे से शाम **6** बजे के बीच कॉल कर सकते हैं।

हम आपके फ़ीडबैक का स्वागत करते हैं। इस मार्गदर्शिका में मौजूद कोई भी जानकारी अगर आपके लिए विशेष रूप से उपयोगी साबित हुई हो या अगर आप किसी सुधार का सुझाव देना चाहते हों, तो कृपया अपनी टिप्पणियाँ यहाँ भेजें:

helpline@diabetes.org.uk या हमें इस पते पर लिखें: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH